|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tarea de evaluación PAI** | | **Profesor(es): Jaime Llano y Marina Reina** | |
| **Asignatura** | Educación Física y para la Salud | **Grado** |  |
| **Estudiante** |  | **Fecha** |  |

****

**Tarea de evaluación**

|  |
| --- |
| Diseña y explica un **Plan de mejoramiento de las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza-Velocidad-Resistencia-Flexibilidad) en un deporte seleccionado que contenga:**   1. **Introducción** 2. Definición de cada una de las Capacidades Físicas Básicas y tipos. Terminología apropiada 2.1. Flexibilidad (tipos de flexibilidad) 2.2. Velocidad (tipos de velocidad) 2.3. Fuerza (tipos de fuerza) 2.4. Resistencia (tipos de resistencia) 3. Registro individual del diseño de la planeación con 4 sesiones de trabajo de 10 min. para cada capacidad (retroalimentado): **Descripción** e ilustración (fotos y/o imágenes) de ejercicios y juegos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. Terminología apropiada **4. Plan Grupal de mejoramiento de las capacidades físicas en un deporte seleccionado: Se deben recopilar las actividades planeadas por todos los integrantes y organizarlas por sesión;** **5. Respuesta a la pregunta debatible:** **¿Cómo influye en el desarrollo físico de las personas el entrenamiento de las capacidades físicas?**   **6. Reflexión y conclusiones. ¿Qué aprendimos durante la unidad? ¿Qué habilidades aplicamos durante el trabajo en equipo?** |

**Criterios de evaluación- Criterios de éxito**

|  |  |
| --- | --- |
| **Criterio A: (Conocimiento y comprensión)**  **i Describir conocimientos fácticos, procedimentales y conceptuales de Educación Física y para la Salud**  ii Aplicar conocimientos de Educación Física y para la Salud para explicar cuestiones y resolver problemas en situaciones tanto conocidas como desconocidas  **iii Aplicar terminología relacionada con la actividad física y la salud eficazmente para transmitir su comprensión** | |
| **Nivel de logro** | **Descriptor de nivel** |
| 0 | El alumno no alcanza ninguno de los niveles especificados por los descriptores que figuran a continuación. |
| 1-2 | El alumno es capaz de:  i. **Evoca** conocimientos sobre las Capacidades físicas y técnicas durante en un plan de mejoramiento para un deporte  iii. **Aplica** terminología relacionada con las Capacidades físicas y técnicas de un deporte para transmitir su comprensión **de modo poco eficaz** en elDiseño de un plan de mejoramiento físico y técnico. |
| 3-4 | El alumno es capaz de:  i. **Indica** conocimientos sobre las Capacidades físicas y técnicas durante en un plan de mejoramiento para un deporte  iii. **Aplica** terminología relacionada con las Capacidades físicas y técnicas de un deporte para transmitir su comprensión en elDiseño de un plan de mejoramiento físico y técnico. |
| 5-6 | El alumno es capaz de:  i. **Esboza** conocimientos sobre las Capacidades físicas y técnicas durante en un plan de mejoramiento para un deporte  iii. **Aplica** **sistemáticamente** terminología relacionada con las Capacidades físicas y técnicas de un deporte para transmitir su comprensión en elDiseño de un plan de mejoramiento físico y técnico. |
| 7-8 | El alumno es capaz de:  i. **Describe** conocimientos sobre las Capacidades físicas y técnicas durante en un plan de mejoramiento para un deporte  iii. **Aplica** **sistemática y eficazmente** terminología relacionada con las Capacidades físicas y técnicas de un deporte para transmitir su comprensión en elDiseño de un plan de mejoramiento físico y técnico. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Criterio B: (Planificación del Rendimiento)**  **i Diseñar y explicar un plan para mejorar el rendimiento físico y la salud**  **ii Explicar la eficacia de un plan en función del resultado** | |
| **Nivel de logro** | **Descriptor de nivel** |
| 0 | El alumno **no** alcanza ninguno de los niveles especificados por los descriptores que figuran a continuación. |
| 1-2 | El alumno es capaz de:  i. **Esboza** un plan con secuencias de movimientos para mejorar la salud y las capacidades físicas en un deporte.  ii. **Indica** la eficacia del Plan de Mejoramiento de las Capacidades Físicas en función del resultado |
| 3-4 | El alumno es capaz de:  i. **Elabora y esboza** un plan con secuencias de movimientos para mejorar la salud y las capacidades físicas en un deporte.  ii. **Esboza** la eficacia del Plan de Mejoramiento de las Capacidades Físicas en función del resultado |
| 5-6 | El alumno es capaz de:  i. **Elabora y explica** un plan con secuencias de movimientos para mejorar la salud y las capacidades físicas en un deporte.  ii. **Describe** la eficacia del Plan de Mejoramiento de las Capacidades Físicas en función del resultado |
| 7-8 | El alumno es capaz de:  i. **Diseña y explica** un plan con secuencias de movimientos para mejorar la salud y las capacidades físicas en un deporte.  ii. **Explica** la eficacia del Plan de Mejoramiento de las Capacidades Físicas en función del resultado |

|  |  |
| --- | --- |
| **Criterio C: (Aplicación y ejecución)**  **i. Demostrar y aplicar una variedad de habilidades y técnicas**  ii. Demostrar y aplicar una variedad de estrategias y conceptos de movimiento  **iii. Esbozar y aplicar información para ejecutar acciones eficazmente** | |
| **Nivel de logro** | **Descriptor de nivel** |
| 0 | El alumno no alcanza ninguno de los niveles especificados por los descriptores que figuran a continuación. |
| 1-2 | El alumno es capaz de:  i. **Evoca y aplica** de modo poco eficaz las capacidades físicas y habilidades técnicas del deporte elegido durante juegos y ejercicios.  iii. **Evoca y aplica** información para ejecutar acciones sobre las capacidades físicas y habilidades técnicas en un plan de mejoramiento físico. |
| 3-4 | El alumno es capaz de:  i. **Demuestra y aplica de modo poco eficaz** las capacidades físicas y habilidades técnicas del deporte elegido durante juegos y ejercicios.  iii. **Identifica y aplica** información para ejecutar acciones sobre las capacidades físicas y habilidades técnicas en un plan de mejoramiento físico. |
| 5-6 | El alumno es capaz de:  i. **Demuestra y aplica** las capacidades físicas y habilidades técnicas del deporte elegido durante juegos y ejercicios.  iii. **Identifica y aplica** información para ejecutar **eficazmente** acciones sobre las capacidades físicas y habilidades técnicas en un plan de mejoramiento físico. |
| 7-8 | El alumno es capaz de:  i. **Demuestra y aplica una variedad** las capacidades físicas y habilidades técnicas del deporte elegido durante juegos y ejercicios.  iii. **Esboza y aplica** información para ejecutar **eficazmente** acciones sobre las capacidades físicas y habilidades técnicas en un plan de mejoramiento físico. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Criterio D: (Reflexión y mejora del rendimiento)**  **i. Describir y demostrar estrategias para mejorar las habilidades interpersonales**  **ii. Esbozar metas y aplicar estrategias para mejorar el rendimiento**  **iii. Explicar y evaluar el rendimiento** | |
| **Nivel de logro** | **Descriptor de nivel** |
| 0 | El alumno **no** alcanza ninguno de los niveles especificados por los descriptores que figuran a continuación. |
| 1-2 | El alumno es capaz de:  i. **Identifica** estrategias para mejorar las habilidades interpersonales y el entorno de clase: respeto, cooperación y trabajo en equipo.  ii. **Enumera** metas para mejorar el rendimiento: participación activa, organización, responsabilidad en su proceso de aprendizaje, entrega de trabajos, puntualidad y uniforme.  iii. **Resume** de qué forma la ejecución del plan de mejoramiento influyó en su rendimiento. |
| 3-4 | El alumno es capaz de:  i. **Identifica y demuestra** estrategias para mejorar las habilidades interpersonales y el entorno de clase: respeto, cooperación y trabajo en equipo.  ii. **Identifica** metas para mejorar el rendimiento: participación activa, organización, responsabilidad en su proceso de aprendizaje, entrega de trabajos, puntualidad y uniforme.  iii. **Esboza y resume** de qué forma la ejecución del plan de mejoramiento influyó en su rendimiento. |
| 5-6 | El alumno es capaz de:  i. **Esboza y demuestra** estrategias para mejorar las habilidades interpersonales y el entorno de clase: respeto, cooperación y trabajo en equipo.  ii. **Identifica** metas y **aplica** estrategias para mejorar el rendimiento: participación activa, organización, responsabilidad en su proceso de aprendizaje, entrega de trabajos, puntualidad y uniforme.  iii. **Esboza y evalúa** de qué forma la ejecución del plan de mejoramiento influyó en su rendimiento. |
| 7-8 | El alumno es capaz de:  i. **Describe y demuestra** estrategias para mejorar las habilidades interpersonales y el entorno de clase: respeto, cooperación y trabajo en equipo.  ii. **Esboza** metas y **aplica** estrategias para mejorar el rendimiento: participación activa, organización, responsabilidad en su proceso de aprendizaje, entrega de trabajos, puntualidad y uniforme.  iii. **Explica y evalúa** de qué forma la ejecución del plan de mejoramiento influyó en su rendimiento. |

|  |
| --- |
| **Reflexión del estudiante:** |
|  |

|  |
| --- |
| **Retroalimentación del profesor:** |
|  |